

Nutritional psychology:

Een veelbelovend, nieuw werkveld

“Een gezonde geest in een gezond lichaam”, zo klinkt het overal. Dit wordt echter een steeds grotere uitdaging in een ongezone omgeving. Vervuiling, straling, ongezone voeding, gifstoffen en stress belasten ons systeem. Ons lichaam moet steeds harder werken om deze effecten van de omgeving te neutraliseren. Onze levensstijl heeft nefaste gevolgen voor ons lichaam én onze geest. Hier wordt vaak onvoldoende bij stilgestaan. Als we willen dat onze patiënten zich goed in hun vel voelen, dienen we ook aandacht te hebben voor dit fundamenteel biologische aspect van mens-zijn.

Zo wordt er steeds vaker een verband aange- toond tussen darmproblemen en zowel fysieke als psychische klachten. Niet onlogisch, aange- zien onze darmen 2/3 van ons immuunsysteem bestaan en hormonen en neurotransmitters pro- duceren. Ze worden dan ook vaak “ons tweede brein” genoemd. Wat je eet en drinkt, kan je als de brandstof van je lichaam en geest be- schouwen. Net zoals bij auto's, zorgt verkeerde brandstof ook hier vroeg of laat voor problemen. Hiernaast zijn er nog een hele reeks andere fac- toren die ons lichaam uit balans kunnen brengen zoals stress, onvoldoende beweging en nega- tieve emoties.

Indien ons lichaam onvoldoende zuurstof of bouwstoffen krijgt, doordat er teveel stress of afvalstoffen voorradig zijn, kunnen cellen ziek worden. Je kan ons immuunsysteem zien als

“Het is het verhaal van de kip en het ei. Wat er eerst was is niet belangrijk, het is echter wel belangrijk om elk aspect grondig te bekijken.”



Sabrina Marx is IV-therapeut en stafdocente aan de Educatieve Academie. Naast klinisch psycholoog, is zij nutritioneel psycholoog en orthomoleculair voedingsdes- kundige in opleiding. Zij neemt je in dit artikel mee in de wereld van nutritional psychology.

In plaats van te kijken naar het grote geheel, wordt er dus vaak ingezoomd op een stukje van het probleem. Hiernaast worden het biologische en mentale aspect vaak losgekoppeld, hoewel deze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Bij de behandeling van kanker, wordt er bijvoor- beeld sterk gefocust op het biologische aspect. Men haalt de tumor weg en eventuele resistan- ten worden aangepakt met bestraling. Er wordt voortgebegaan aan het waarom van de ziekte. Nochtans kunnen zaken als voeding, stress, zin- gewing, gedachten en gedragspatronen hier ook meespelen.

Het omgekeerde gebeurt ook. Zo zegt men bij aandoeningen als het chronisch vermoeidheids- syndroom snel dat dit louter psychosomatisch is. De behandeling wordt dan toegespitst op het psychologische aspect. Nochtans kan dit ook een biologisch aspect hebben. Het zou bijvoorbeeld kunnen dat door langdurige stress de bijtoren zijn uitgeput. Zo begeleidde ik ooit een patiënte waarbij pas na jaren een gewel- dige ontspanning werd ontdekt. Was dit dan de

oorzaak van alle klachten en was het een puur biologisch probleem? Neen, ook dat is te kort door de bocht. Het feit dat ze altijd haar gren- zen overschreed en haar stresssysteem jarenlang overbelastte, kan echter wel bijgedragen hebben aan het ontstaan van dit gezwel. Het is het ver- haal van de kip en het ei. Wat er eerst was is niet belangrijk, het is echter wel belangrijk om elk aspect grondig te bekijken.

Nutritional psychology is een gloednieuw, snel evoluerend werkveld. Gloednieuw, maar eigenlijk ook weer niet. Orthomoleculaire geneeskunde werd reeds een halve eeuw geleden geïntrodu- ceerd door dr. Linus Pauling. Dr. Abram Hoffer was de eerste om deze inzichten toe te passen in de psychiatrie. Binnen de orthomoleculaire aanpak wordt er wel gekeken naar de grotere samenhang binnen het geheel. Deze aanpak on- derzoekt de verschillende factoren die meespe- len bij ziekte en hoe we ziekten kunnen voorko- men en/of genezen met behulp van natuurlijke lichaamsseigen stoffen.

*"Voor elk medicijn dat een patiënt ten goede komt,
is er een natuurlijk substituuat dat hetzelfde effect
kan bekomen" - dr. Carl Pfeiffer*

In de huidige gezondheidszorg wordt nog te weinig rekening gehouden met hoe onze leefwijze de expressie van onze genen kan beïnvloeden, de epigenetica. In het medisch model wordt vooral gewerkt vanuit symptoomreductie. Heb je een te hoge bloeddruk? Dan wordt er iets voor geschreven om deze te verlagen. Depressieve klachten? Dan krijg je antidepressiva. Angst? Dat lost een anxiolyticum wel op. Veel mensen is het normaal geworden om allerlei gezondheidsklachten te hebben en deze individueel aan te pakken met een hele reeks medicijnen. De symptomen verdwijnen hier mogelijk mee, maar het echte probleem wordt er niet mee opgelost. Er wordt niet gekeken naar de betekenis van deze symptomen in het grotere geheel.

Neurotransmitters zijn signaalstoffen die gebruikt worden voor de communicatie tussen zenuwcellen. Ze reguleren o.a. onze stemming, eetlust, slaap en reactie op pijn. In het huidig medisch model wordt aangenomen dat een ontregeling van de neurotransmissie aan de basis ligt van psychische problemen zoals depressie. Men geeft dan antidepressiva om de werking van het neurotransmittersysteem te reguleren. Bij het onbezonnen gebruik van antidepressiva wordt echter voorbijgegaan aan de oorzaak van de verstoorde neurotransmissie. Vaak wordt ook hier weer te snel gegrepen naar de gemakkelijke verklaring: "het is erfelijk bepaald, dus je zat dit je hele leven gewoon moeten nemen". En voor een stuk willen patiënten ook vaak een gemakkelijke oplossing: een wonderpilletje dat het probleem oplost. Helaas ligt het niet zo eenvoudig...

**HEEFT DIT ARTIKEL JE INTERESSE GEWEKT?
IN HET NAJAAR GEEFT SABRINA MARX EEN
KORTE TRAINING NUTRITIONAL PSYCHOLOGY.
BLADER SNEL DOOR NAAR PAGINA 16 VOOR
MEER INFORMATIE ROND DEZE KORTE TRAINING.**

